

Исходя из вышеизложенного, можно сделать следующие **выводы**:

1. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на учебных занятиях, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний. Физическая культура и спорт способствуют формированию здорового образа жизни у студентов-медиков, развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность.

2. Физическое воспитание – это важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера студенческой молодежи. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Литература:

1. Гаврилов, Д.Н. Инновационные технологии диагностики психофизического состояния школьников : метод.рекомендации / Д.Н. Гаврилов, А.Г. Комков, А.В. Малинин. – СПб.: АР-КУШ, . – с.
2. Григорович, Е. С. Физическое воспитание в жизни студента : учебно-методическое пособие / Е.С. Григорович, А.М. Трифименко, В.А. Переверзев. – Минск, 2000. – 38с.
3. Спортивная медицина : учеб.пособие / В. А. Епифанов [и др.]; под ред. В.А. Епифанова. – М.: ГЭОТАР – Медицина, 2006. – 336с.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПЛАВАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Коваленко Ю.А., Каныгина Л.Н., Каныгина А.В.

УО «Витебский государственный медицинский университет»

г. Витебск, Республика Беларусь

В наше время существует множество различных видов спорта, как для укрепления здоровья студентов, так и для повышения физической активности населения. Из различных видов физической деятельности стоит выделить занятия плаванием. Плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ дошкольных, средних и высших специальных учебных заведений[1].

Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Сильное закаливающее воздействие воды объясняется высокой теплопроводностью. Пребывание в воде отлично тренирует механизмы, регулирующие теплоотдачу организма, повышая его устойчивость к изменению температур.

Плавание – это физическое упражнение, содействующие физическому развитию, закаливанию и укреплению здоровья. Занятия в воде особенно полезны для студентов-медиков, поскольку содействуют развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что в свою очередь вызывает рост и укрепление опорно-двигательного аппарата.

Плавание спортивными способами гармонически развивает все группы мышц. Систематические занятия и специальная гимнастика совершенствуют такие ценные физические качества, как выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений. Упражнения, выполняемые на суше и воде, укрепляют не только мышцы рук и ног, но также мышцы туловища, что особенно важно для формирования правильной осанки у студентов.

Благодаря симметричным движениям и горизонтальному положению туловища, разгружа-

яющему позвоночный столб от давления на него веса тела, плавание является прекрасным корригирующим упражнением, устраняющим такие нарушения в осанке, как сутулость, сколиоз, кифоз и др.

Непрерывная работа ног в быстром темпе с постоянным преодолением сопротивления воды, выполняемая в безопорном положении, тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, помогает формированию и укреплению здоровой стопы.

Также занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, увеличивают жизненную ёмкость лёгких и объём грудной клетки, поскольку плотность воды затрудняет выполнение вдоха и выдоха и дыхательные мышцы, со временем, укрепляются и развиваются.

Не менее благоприятно плавание влияет на сердечно-сосудистую систему организма. Положение тела при плавании создаёт облегчённые условия для работы сердца. В результате занятий плаванием снижается систолическое давление крови, повышается эластичность сосудов, увеличивается ударный объём сердца. Это, в первую очередь, можно заметить по изменению частоты пульса. У студентов, регулярно занимающихся плаванием, пульс на 10-15 ударов в минуту меньше. Оптимизируется ритм работы сердца.

Занятия плаванием повышают защитные свойства иммунной системы крови – увеличивая сопротивляемость к инфекционным и простудным заболеваниям.

Плавание повышает интенсивность обмена веществ в организме. За 15 минут пребывания в воде при температуре 27°C человек теряет около 100 ккал тепла.

Занятия плаванием совершенствуют работу вестибулярного аппарата, повышают статокINETическую устойчивость и чувство равновесия.

Систематическое пребывание в воде оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему, повышая эмоциональную устойчивость, обеспечивая крепкий, спокойный сон, повышает умственную работоспособность, а также полностью исключает травмы опорно-двигательного аппарата, сотрясения, переломы у студентов.

Выводы:

1. Умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однажды приобретённый навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь.
2. Занятия плаванием положительно влияют не только на развитие специальных физико-функциональных способностей, но и на общее развитие студентов-медиков. Это выражается в прогрессивном улучшении всех показателей и взаимосвязи между физическим, психомоторным и интеллектуальным развитием.
3. По сравнению со студентами, не занимающимися регулярными занятиями плаванием, занимающиеся студенты отличаются более высоким уровнем развития сложных психомоторных функций – быстроты и точности сложнокоординационных действий, а также мыслительных процессов.

Литература:

1. Мандрикова, В.Б. Организационно-методическое обеспечение учебного процесса в специальном учебном отделении : учеб.пособие / В.Б. Мандрик, М.П. Мицулина, Л.В. Салазникова. – Волгоград, 2013. – 180 с.
2. Медицинское обеспечение оздоровительной физкультуры : метод.пособие / сост. Е.А. Лосицкий, Г.А. Боник. – Минск : ИВЦ Минфина, 2007. – 80с.
3. Общие основы теории и методики физического воспитания : в 2 т. / под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская Литература, 2003. – Т. 2. – С. 243-251.